さわやかウォーキング とくとくクーポン 2018年9月30日のみ有効 キリトリ

累計参加者500万人達成!!

さわやかウォーキング

2018年9月30日(日)開催
スタート受付時間 8:30〜11:00

JR東海

狩野川リバーサイドと蛇松緑道ウォーキング

■スタート駅/東海道線 沼津駅　■コース距離/約7.8km　■所要時間/約2時間

※諸般の事情により、開催および関連イベントが中止になる場合があります。お出かけの前にご確認ください。

コース順路

距離表示はあくまでも目安です。

ゴール受付時間 11:00〜15:30

沼津駅 → 約0.4km → 中央公園 → 約3.0km → あゆみ橋 → 狩野川敷 → 若山牧水記念館(有料) → 約1.2km → 乗運寺 → 約0.1km → 蛇松緑道 → 約2.2km → 沼津市民体育館(2018ぬまづ健康スポーツ祭会場) → 約0.9km → 沼津駅

みどころ

※コース順路に記載していない施設等への無断立ち入りはおやめください。

■若山牧水記念館

明治18年に宮崎県で生まれ、大正9年に沼津へ移り住み、晩年の8年間を沼津で過ごしました。千本の地をこよなく愛した牧水の歌には、沼津周辺の風物を詠んだものが多く見られます。昭和62年に開館し、沼津在住期を中心に牧水の足跡を原稿や書簡など縁の品々とともに展示しています。

■乗運寺

増誉上人の開基で、千本山と号する。浄土宗京都知恩院の末寺で三枚橋城主松平康親、沼津城主水野忠友の菩提所でもあります。千本松原をこよなく愛した歌人・若山牧水の墓、寺内で「斯道会」という漢文の講座を開いていたという池谷観海の碑なども見ることができます。

■蛇松緑道

国鉄沼津港線が昭和49年8月に廃線となった際に白銀町〜狩野川河口の蛇松町までの約1.8kmを緑道として整備されました。

■沼津市民体育館

(2018ぬまづ健康スポーツ祭会場)
(開場時間9:00〜15:00)

会場では、健康測定や体力測定で気軽に日頃の健康度のチェックやスタンプラリーができます。また、様々なニュースポーツや障がい者スポーツの体験もできます。体育館内はスリッパの御用意をしております。ウォーキングで培った体力を是非測定してみませんか。

トクトク情報

●若山牧水記念館 入館料
おとな200円、こども100円が無料
(コースマップ角の「とくとくクーポン」切り離し)

熱中症にご注意ください!
●スポーツドリンクなど、水分・塩分を定期的にとりましょう。
●日陰や風通しのよいところで定期的に休憩をとりましょう。
●服装は速乾性・通気性の良い物にし、帽子を着用しましょう。

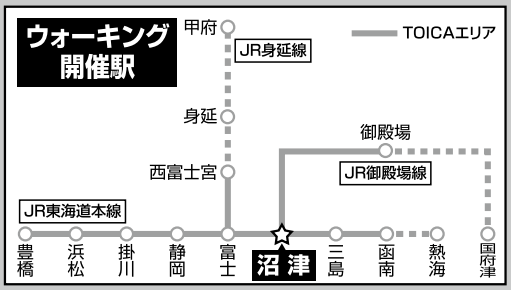
トレイン&ミュージアム

(家族で楽しめるスポット編)

〈対象施設〉沼津港深海魚水族館

入館時に「トレイン&ミュージアム(家族で楽しめるスポット編)」リーフレットをご提示いただくと入館料割引を受けられます。
※イベントについて詳しくはJR東海の主な駅にあるリーフレットをご覧ください。

ウォーキング開催駅



スタート駅までの列車案内

普通	熱海駅 8:23発			沼津駅 8:41着
	〜	1時間に2〜3本運転		〜
普通	熱海駅 10:33発			沼津駅 10:51着
普通	浜松駅 6:25発	静岡駅 7:50発(乗換)		沼津駅 8:45着
	〜	1時間に3〜4本運転	〜 1時間に3〜4本運転	〜
普通	浜松駅 8:38発	静岡駅 9:52発		沼津駅 10:46着

参加にあたってのご注意

●さわやかウォーキング専用の駐車場はございません。JRをご利用ください。
●列車・バス・船等の交通費やコース途中で入る施設の入場料等の実費は各自でお支払いください。●健康状態のすぐれないときは参加をご遠慮ください。●ウォーキングを始める前には各自準備運動を必ず行ってください。●記載のコース距離、所要時間はあくまで目安であり、所要時間には休憩時間や各施設の見学時間等は含みません。ご自身の体力や体調等を考慮し、余裕をもってご参加ください。●お弁当・飲料水等は各自でご用意ください。●コース、各施設には段差、階段、未舗装の箇所がございますので、あらかじめご了承ください。●ウォーキングに適した、歩きやすい服装・靴でご参加ください。特に健脚向コースに参加される場合には、十分な装備をお願いします。●ウォーキング中の負傷や参加者が他に与えた損害等については、当社は一切責任を負いません。●天候等の理由によりコースを変更する場合がありますのであらかじめご了承ください。●コース順路に記載の施設等においても、諸事情により立ち寄ることができない場合がございます。●季節の花・富士山・イベントなどは気象状況等によりご覧いただけない場合がございます。●コースの案内看板は、スタート受付終了後順路に沿って撤去いたしますのであらかじめご了承ください。●**トイレの使用について**…トイレはWC有の記載がある箇所をご利用ください。

ウォーキングのマナー

●交通ルールを守りましょう!
●畑や駐車場などの私有地への無断立ち入りや通り抜け、歩きながらの喫煙や飲酒はおやめください。
●タバコの吸い殻やゴミのポイ捨ては絶対におやめください。ゴミは各自持ち帰り、環境美化にご協力をお願いします。
●コース中には、道幅・歩道が狭い箇所や生活道路が含まれます。横に広がって歩くと通行車両や通行人のご迷惑となりますのでおやめください。
●草花や木の実などをとらないでください。動植物を保護し、自然を大切にしましょう。
●コース上の施設ではウォーキング以外のお客様のご利用もあります。マナーを守ってご利用ください。

お問い合わせ　JR東海テレフォンセンター ☎050-3772-3910(6:00〜24:00 年中無休)
※悪天候の場合など、開催を中止させていただく場合がございます。開催の可否については、JR東海テレフォンセンターで開催当日の朝6時からお問い合わせを承ります。

※写真・イラストはイメージです。※このコースマップの情報は平成30年8月1日現在のものです。掲載のコース内容等は変更になる場合がございます。　さわやかウォーキングホームページ http://walking.jr-central.co.jp/